



دانشگاه آزاد اسلامی مرکز لشت نشا - زیباکنار

مرکز مشاوره و راهنمایی

## سبکهای یادگیری و مطالعه



دانشگاه آزاد اسلامی مرکز لشت نشا - زیباکنار

مرکز مشاوره و راهنمایی حوزه معاونت دانشجویی

نگارش:

فریده امیرالسادات

آبان 1395

سبک های یادگیری، که عادات پردازش اطلاعات دریافتی افراد می باشند، یکی از عوامل مؤثر در یادگیری فراگیران است. این سبک ها، روش های ترجیحی فراگیران برای درک، سازماندهی و ذخیره اطلاعات می باشند. تحقیقات متعدد حاکی از آن است که سبک های یادگیری در رشته های مختلف تحصیلی متنوع هستند. در ادامه چند سبک مطالعه مؤثر برای مطالعه معرفی می گردد.

### مطالعه به روش پس ختام

یکی از روشهای موفق مطالعه و یادگیری ویژه متون علمی روش پس ختام است. این روش از شش مرحله تشکیل شده که از به هم پیوستن ابتدای کلمات: پیش خوانی(پ)، سوال کردن (س)، خواندن (خ)، تفکر(ت)، از حفظ کردن (ا)، مرورکردن (م)، ساخته شده است. **پیش خوانی** : اگر می خواهید مطالب یک کتاب یا فصلی از یک کتاب را یاد بگیرید، نخست به سرعت تمام آن کتاب یا آن فصل را یک بار از نظر بگذرانید تا یک برداشت کلی از موضوع ها و قسمت های مهم آن کسب نمایید.

**سوال کردن**: پس از آن که قسمتی یا فصلی از کتاب را خواندید، با توجه به هدفی که از مطالعه این کتاب دارید سوال هایی برای خودتان طرح کنید. یکی از راه های طرح سوال این است که عناوین را به صورت سوال مطرح کنید.

**خواندن**: در این مرحله برگردید و متن را با دقت بخوانید، زیرنکات مهم خط کشیده و خلاصه پارگرافها را در حاشیه یادداشت کنید.

**تفکر** : سعی کنید آنچه را از کتاب می خوانید، بفهمید و به آن ها معنی دهید. یعنی همواره باید سعی کنید بین آن چه که می دانید و آن چه را که می خوانید ارتباط برقرار کنید. به سخن دیگر، بتوانید جنبه های کاربردی مطالب و مثال هایی را که می توان راجع به مطالب مورد مطالعه زد، در ذهن خود مجسم کنید. در این مرحله سعی کنید نکات فرعی را به مطالب اصلی پیوند دهید. تناقضات بین مطالب راحل کنید و بتوانید با استفاده از مطالب که می خوانید به سوال هایی مطرح شده پاسخ بدهید

از حفظ کردن: پس از آن که هر قسمت یا هر فصل از کتاب را خواندید سعی کنید مطالب مهم آن را به یاد

آورید و برای خودتان شرح دهید. ضمن باز گو کردن مطالب مهم برای خود، سوال هایی را که طرح کرده اید نیز جواب بدهید. از حفظ گفتن مطالب به شما کمک می کند تا بر درک مطالب خود نظارت داشته باشد یعنی برای شما معلوم و مسلم می شود که چه مطالبی را به خوبی فرا گرفته اید و باچه قسمت های را خوب یاد نگرفته اید و باید دوباره از نو بخوانید.

**مرور کردن:** وقتی خواندن تمام کتاب یا کل مطالب را به پایان رساندید، آن را مرور یا بازبینی کنید. بهترین راه مرور کردن این است که بکوشید تا بدون مراجعه به متن سوالهای مهم مربوط به آن را جواب دهید. قسمت هایی را که نمی توانید به سوال های آن جواب دهید دوباره بخوانید.

### **مطالعه به روش کاپس**

این روش برای مطالعه متون ادبی مفید است. این روش دارای چهار مرحله به صورت زیر است که اسم این روش نیز از حرف اول لاتین این مراحل گرفته شده است:

چه کسانی شخصیت‌های این متن (داستان) هستند؟

این متن (داستان) چه هدفی دارد؟

چه مشکلی در این داستان رخ داده است؟

چگونه مشکل حل می شود؟

### **اصول مطالعه موثر**

برای بهبود و افزایش توان یادگیری باید اصولی را با دقت اجرا کنید؛ با رعایت این اصول می‌توانید بهتر بیاموزید و از وقت خود حداکثر استفاده را ببرید. برخی از این اصول عبارتند از:

**تعیین هدف:** شما باید قبل از مطالعه برای خودتان هدفی را مشخص کنید، به این معنی که این درس را به چه منظوری می‌خواهید مطالعه کنید، آیا فقط نکته‌های اصلی درس را می‌خواهید یا قصد دارید همه مطالب کتاب را بفهمید.

**تعیین مدت زمان مطالعه:** باید معلوم کنید چه مقدار زمان می‌خواهید صرف مطالعه کنید. تعیین زمان و مقدار مطالعه به فراگیر آرامش می‌دهد و این آرامش موجب افزایش میزان یادگیری و سرعت مطالعه می‌شود.

مطالعه فعالانه داشته باشید: دانشجویی که به منظور یادگیری و به صورت هدفدار مطالعه می‌کند، برای یادگیری بهتر باید مطالعه فعال داشته باشد. شما می‌توانید با خلاصه‌برداری، حل تمرین، علامت‌گذاری و گزینش نکته‌های مهم، مطالعه خودتان را فعال کنید.

جدیت داشته باشید: وقتی تصمیم به مطالعه می‌گیرید، فوراً شروع کنید و اجازه ندهید افکار مزاحم مانع شما شود. شخصی اگر در خواندن کمر همت ببندد و با فعالیت‌های ذهنی خویش به درک بیشتری نائل شود، کار بزرگی انجام داده است.

به خودتان استراحت دهید: برای داشتن یک مطالعه مفید و به منظور داشتن درک بهتر مطالب باید پس از حدود 45 دقیقه مطالعه به خود استراحت کوتاهی (15 - 10 دقیقه) بدهید.